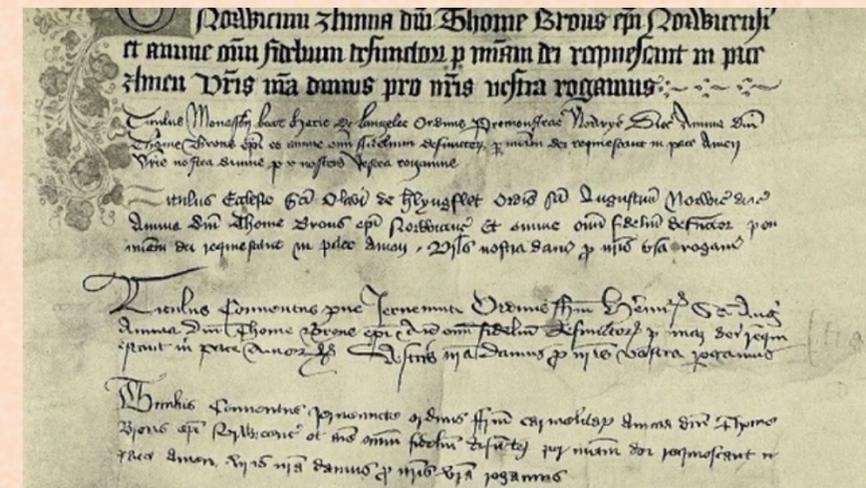


Liber de Coquina

Scuola Media Europea



Corso di cucina medievale e rinascimentale
(con spunti di food photography)

a.s. 2024/2025

Introduzione

Pensando alla cucina medievale, molte sono le immagini che si presentano alla nostra mente. Affrontiamo questo viaggio nell'alimentazione del medioevo, per sfatare alcuni miti, approfondire quello che già sappiamo e per scoprire che, anche a tavola, il medioevo non è così distante da noi.

L'alimentazione quotidiana medievale era più ricca e varia di quello che si possa pensare, nonostante l'assenza sulla tavola di alcuni cibi che per noi oggi sono indispensabili (pomodoro, patate, caffè, peperoncino, cacao...). Oltre ad una grande quantità di cereali, si faceva largo uso di verdure, frutta e uova; i tipi di carne principalmente utilizzati erano pollami, suini e ovini; la carne bovina e selvaggina eran mangiate meno frequentemente. Non mancavano pesce e latticini.

La quantità di prodotti era molto ampia; la cosiddetta biodiversità era la norma: ogni stagione aveva i propri prodotti tipici adatti a clima e zona. L'economia alimentare era basata sulla produzione del necessario e sul consumo del fresco: si macellava un animale e si consumava la carne fino al suo esaurimento, si raccoglievano e cucinavano i prodotti di stagione.

Tutto quello che sappiamo sulla cucina medievale lo dobbiamo a dei manoscritti che sono giunti fino a noi oggi.

Nel XIV secolo si assiste alla nascita delle prime raccolte di ricette di cucina in volgare. I manoscritti, generalmente accompagnati da testi di argomentazione simile, si presentano brevi e il più delle volte prive di un titolo specifico. Si tratta, infatti, di testi anonimi, nati per lo più come appunti presi da cuochi al servizio di ricchi signori, come promemoria per sé e per la propria cerchia di collaboratori.

Le tradizioni cui fanno capo questi antichi ricettari sono due: quella del *Liber de coquina*, intitolata così dal ricettario più antico conosciuto, scritto in latino, e quella che non circolò fuori dalla nostra penisola, ma durò più a lungo, dei 12 ghiotti, di probabile origine toscana, detta così per i numerosi riferimenti all'interno delle ricette a dodici buongustai che dovevano essere i destinatari delle ricette.

Tra gli altri principali testi imparentati con il *Liber de coquina* vanno ricordati quello inedito contenuto in un manoscritto della Biblioteca Apostolica Vaticana; il *Libro della cocina* o *Anonimo Toscano* (Biblioteca Universitaria di Bologna), e il così detto *Anonimo Meridionale A*, conservato presso la Biblioteca Internazionale Gastronomica di Sorengo.

Il capostipite della seconda famiglia di ricettari, invece, è stato identificato con un manoscritto del 1338-39, redatto in Toscana e tutt'oggi conservato a Firenze. Di qui esso si sarebbe diffuso a Bologna, in Liguria, nel Veneto e nel sud della penisola.

Passando al Quattrocento, il primo testo in volgare organizzato in maniera più definita e scritto in uno stile più chiaro è il *Libro de arte coquinaria* di Maestro Martino, composto probabilmente intorno al 1450. Le ricette che proverete a replicare saranno tratte da alcuni di questi manoscritti.

Le difficoltà che si possono riscontrare nel replicare le ricette storiche sono molteplici. Alcuni prodotti non si trovano più, le dosi indicate nei ricettari sono spesso mancanti, talvolta capita che chi ha scritto le ricette dia per scontate alcune preparazioni. Oltre al fatto che le ricette si riferiscono a una cucina ricca, per signori, lo si riconosce dall'uso di ingredienti costosi e poco comuni. I ricchi amavano ostentare la loro ricchezza anche attraverso la cucina, per mostrare agli invitati il loro prestigio (ad esempio attraverso l'uso delle spezie, costose perché provenienti dall'oriente). In questi manuali a volte sono indicate le versioni più semplici di alcune ricette o addirittura le abitudini alimentari dei ceti meno abbienti.



Caratteristiche generali dell'alimentazione medievale

CEREALI

I cereali erano la base dell'alimentazione quotidiana; il più pregiato e diffuso era il grano o frumento, ma non mancavano orzo, spelta, farro e anche segale, miglio, avena, sorgo e panico.

Anche se hanno mantenuto lo stesso nome e struttura, i cereali nel Medioevo avevano aspetto e produttività diversi: grani e piante erano più piccole e si faceva un raccolto all'anno. Le modifiche fatte alla pianta durante i secoli hanno creato cereali più grandi, forti e produttivi (con anche tre raccolti all'anno), purtroppo con una peggior digeribilità.

Il pane ovviamente era il cibo per eccellenza. Oltre al pane bianco, fatto con le farine più raffinate di grano e consumato principalmente dai più abbienti, dai forni uscivano molti pani scuri, prodotti con miscele di farina di grano e crusca o con farine dei cereali meno pregiati.

Le pagnotte erano acquistate presso i fornai, soprattutto in città o anche in piccoli nuclei abitativi dove spesso si trovava un forno comune; in zone più rurali il pane era fatto in casa.

Con la farina si preparavano anche pasta, pasticci, torte salate (con sfoglia o "pasta per foderare"), torte dolci e i pani speciali come i pani con erbe e spezie o frutta secca... gli antenati dei nostri panepati e panettoni. I cereali ovviamente erano poi usati anche interi, cotti in zuppe o minestre.



PASTA E RISO

Dalla lagana romana (strisce di pasta sottile), alla lasagna medievale il passo è breve; ma, attenzione: le lasagne medievali (simili a grandi maltagliati) erano bollite in acqua salata e mangiate subito, condite con abbondante formaggio grattugiato e spezie. La pasta lunga, tipo tagliatella, invece è arrivata in Italia ben prima di Marco Polo: la tria (così chiamata) è citata dagli Arabi a Palermo già nell'XI secolo. I Benedettini coltivarono il riso a partire dal XIII secolo nel Vercellese. Usato come spezia per i malati, venne poi introdotto nelle cucine per piatti ricercati, per diventare di uso più comune dal XV secolo in avanti.



FRUTTA E VERDURA

La frutta e verdura coltivata e raccolta durante il Medioevo, in realtà non presenta così tante differenze rispetto ai prodotti che troviamo sulle nostre tavole (ricordando sempre la stagionalità obbligata del passato).

Si escludono ovviamente alcuni ortaggi e frutti che sono stati introdotti solo più tardi, provenienti da Paesi o colture allora sconosciuti: famosi per essere assenti nel Medioevo sono, ad esempio il pomodoro o la patata, il peperoncino, il peperone, il mais o anche l'ananas, il kiwi, il caco....

Le differenze con quei secoli lontani sono più sottili e riguardano le dimensioni e le qualità: spesso le dimensioni dell'ortaggio o del frutto erano minori e le tipologie diverse. Ecco solo alcuni esempi.

La zucca nel Medioevo era di forma allungata e dalla buccia gialla (quella tonda e arancio è americana). Le fragole erano "di bosco", piccole ma dal profumo e sapore più marcati. Le nespole erano tonde, di colore grigio-marrone (specie comune o germanica) e raccolte in autunno (non quelle giapponesi, di colore arancio e mature in primavera). I fagioli "dall'occhio" erano gli unici che non si coltivavano nel medioevo in Europa, altre varietà sono di origine centro-americana.

L'HORTUS

Accanto alle abitazioni spesso si trovava un piccolo orto, dove si coltivavano generi di prima necessità. Solitamente si trattava di qualche albero da frutto, qualche erba aromatica (come rosmarino, salvia, timo, ruta, maggiorana, finocchio) e alcune verdure come cavoli, cardi, bietole, spinaci, piselli, fagioli, ceci, porri, aglio, rape, ravanelli, lattughe, radicchi... Non mancavano mai anche i fiori.

L'orto era cintato o da mura (nel retro delle abitazioni cittadine, nei castelli o nei monasteri) o da palizzate fatte di legno o giunchi intrecciati. All'interno, le coltivazioni erano organizzate a scacchiera, entro aiuole rialzate, a loro volta spesso isolate tra loro con bordi di rami intrecciati. Si annaffiavano le piante attingendo a un pozzo di acqua piovana.

Verso il Quattrocento, venne in voga nei palazzi e nei castelli il concetto di "giardino delle delizie": l'*hortus conclusus* divenne un angolo di paradiso che rispecchiava nella bellezza e simbologia di fontane, frutti e fiori, la perfezione di un mondo naturale perso nel giardino dell'Eden.

CACCIA

Le battute di caccia erano sì un modo per procurarsi cibo, ma si trattava soprattutto di un'attività ludica e sociale molto apprezzata dalla nobiltà medievale, che sfruttava i propri ampi possedimenti: a cavallo o a piedi, con armi lunghe o con archi, con i cani o con i rapaci o con le trappole. Ogni stagione proponeva cacciagione differente che permetteva ai più abbienti di organizzare battute anche di più giorni, con annessi banchetti o semplici pranzi all'aperto (elegantissimi picnic). A questo proposito vennero stilati manuali come il famoso *De arte venandi cum avibus* (Dell'arte di cacciare con gli uccelli) di Federico II di Svevia (XIII secolo); nel *Livre de chasse* (Il libro della caccia) Gaston Phébus (XIV secolo) illustra ogni tipo di caccia e la sua preparazione, compreso l'addestramento di personale (paggi e canettieri) e dei cani da caccia (considerati preziosi come gioielli). Ricaviamo che cervi, cinghiali, lepri, conigli, orsi, volpi, tassi, gatti selvatici (grandi tre volte un gatto domestico), lontre erano le prede preferite.



PESCA

Il pesce finiva spesso sulle tavole: un terzo dei giorni dell'anno erano di digiuno cristiano. Canne da pesca, bolentino, nasse, reti...le varie tecniche portavano sulla tavola numerose specie ittiche; il pesce di acqua dolce era comunque più comune: oltre alla difficoltà di mantenere fresco il pesce di mare nel trasporto oltre le coste, laghi, fiumi, torrenti e paludi erano aree più facili allora da affrontare. Nelle grandi città frequenti erano le piscine, ossia le vasche per l'allevamento di pesci. Quello di mare (aringhe, merluzzi), difficile da conservare, veniva consumato salato o essiccato, marinato o affumicato e proveniva prevalentemente dal nord Europa. I pesci più consumati (freschi, sotto sale o affumicati) erano trote, storioni, lucci, barbi, tinche, carpe, persici, lamprede e le prelibate anguille. Molto apprezzati erano i gamberi di fiume: numerosi nei nostri fiumi e rigagnoli fino a pochi decenni fa, necessitavano solo di acque pulite e un ecosistema equilibrato.

RACCOLTA SPONTANEA

La raccolta spontanea in aree selvatiche rientrava nelle attività quotidiane delle zone rurali, integrando i prodotti di coltivazione e allevamento, principalmente in campo alimentare (ma non solo).

Boschi, monti, campi incolti, paludi...queste aree disabitate e impervie donavano molto a chi sapeva cercare; in questo modo venivano inoltre anche sorvegliate e sottoposte a manutenzione. Si cercavano frutti spontanei stagionali come ad esempio fragole, giuggiole, ciliegie, nespole, castagne e nocchie... Da consumare fresche o da trasformare (come la farina di castagne).

Venivano raccolti anche foglie, radici, tuberi e i funghi (questi

ultimi non molto, poiché erano visti con diffidenza, vista la possibilità di avvelenamento anche lieve). Il bosco donava anche le ghiande, di cui erano ghiotti i maiali fatti pascolare nei boschi. Molto apprezzate erano anche le uova di quaglia o pernice, prese dai nidi.

La caccia utilizzata come mezzo di necessario approvvigionamento di cibo per la popolazione media potrebbe essere considerata una sorta di "raccolta spontanea" ed era volta solo ad animali di piccola taglia (ad esempio quaglie, pernici, tortore, lepri o conigli), solitamente catturati principalmente con l'aiuto di reti e altre trappole.

Le aree di raccolta, caccia e pesca erano solitamente di proprietà di nobili, di comunità o a volte di qualche piccolo privato: qualsiasi attività al suo interno era regolamentata da accordi o sottoposta a pagamento in danaro o parte del raccolto.

TRASFORMARE E CONSERVARE

Trasformare e conservare il cibo era fondamentale, soprattutto in un periodo storico come il Medioevo, in cui conservanti e congelatori non esistevano. Le ghiacciaie o neviere erano poche e situate principalmente in aree specifiche come il nord Europa o le aree alpine. Si ovviava così con salatura e affumicatura. Carne e pesce venivano spesso sottoposti a forte salatura, metodo che permetteva di assorbire l'umidità, lasciandone inalterate le caratteristiche e mantenendole a lungo commestibili; il maiale, ad esempio, ucciso in inverno poteva arrivare ad essere consumato anche nell'estate successiva, così trattato.

L'affumicatura era meno frequente anche perché alterava molto i sapori. Veniva realizzata in enormi cappe di camino, dove le carni (anche di pesce) erano sospese sopra fumo di legna.

Più rara e più a breve termine le conservazioni sott'olio o aceto o addirittura in gelatina, fatta con la bollitura di parti grasse di animali.



Diversi i trattamenti per conservare i cereali, fondamentali per la dieta quotidiana. I grani erano conservati in chicchi o già sotto forma di farina: in entrambi i casi era necessario preservarli da germinazione incontrollata o da muffe. Per ovviare a questo problema, indispensabile era la loro essiccazione all'aria e al sole, prima dello stoccaggio.

Lavorare i cereali era un'esperienza comune e andava dalla macina "casalinga" a quella di grandi dimensioni, mossa dalla forza di animali o naturali. I mulini più grandi (edificio a cui tutti si rivolgevano) erano azionati principalmente ad acqua, soprattutto in zone ricche di torrenti e fiumi. Nel Medioevo, più comune era il mulino a ruota orizzontale, che ruotava parallelo alla macina stessa.

Anche alcuni frutti venivano conservati e lavorati dopo la loro raccolta: pensiamo alle olive e alle mandorle con il loro olio (molto usato e apprezzato in Lombardia anche quello di noci, qui più abbondanti), all'uva con il vino o alle castagne, la cui farina era fondamentale in zone più montane.

"I mulini sono più di novecento e le loro ruote sono più di tremila [...]. E nota che ogni ruota di mulino, fatti tutti i conti, si dice macini ogni giorno tanto grano da dare pane sovrabbondante a più di quattrocento uomini...". E qui si deve notare che suddetti mulini non basterebbero se l'abbondanza di castagne, panico e fagioli non rifocillasse assai spesso moltissime persone al posto del pane [...]"

Bonvensin de la Ripa, *De magnalibus urbis Mediolani*, sec. XIII

LATTE E FORMAGGI

Il latte nel Medioevo (e fino a pochi decenni fa) era una bevanda considerata nociva al di fuori dell'età infantile. Era infatti usato principalmente per preparare alcune pietanze o per ottenere burro e formaggi di diverso tipo.

Anche nei confronti del formaggio la cultura antica e medievale nutriva forti perplessità. "*Caseus est sanus quem dat avara manus*" recitava un aforisma attribuito alla Scuola Medica Salernitana: il formaggio è salutare solo se mangiato a piccole dosi. Era buona cosa assaggiarlo alla fine del pasto, perché sigilla la bocca dello stomaco e toglie la nausea provocata dai cibi grassi. Il formaggio si trovava però molto spesso sulla mensa dei contadini, che avevano la materia prima a portata di mano: latte di ovino, caprino e vaccino.

Più che mangiato a sé stante, quindi, il formaggio si usava molto in cucina. Fresco, come la ricotta, si mescolava a carne, uova, verdure ed erbe, per confezionare pasticci e torte, i piatti medievali più caratteristici.

Il cascio fresco farciva crispelli di carne, ovvero tortelli e ravioli, oppure il ripieno della spalla di pecora; era anche ingrediente della cascata fatta di "cascio fresco lavato e bene premuto, e spezzato minuto", mescolato poi con uova, erbe, lardo, pepe e sale e messo a cuocere in crosta; oppure della ioncada, della paniccia col latte..

Il formaggio stagionato si usava nelle ova piene e, soprattutto, nelle lasagne. L'imporsi della pasta, infatti, portò a gran successo formaggi stagionati come il Castelmagno, il Piacentino, il Lodigiano e il Parmigiano, già nel Trecento esportato fuori dall'Italia. Ricordiamo anche il formaggio tipo Gorgonzola, citato come *caseus maculatus* nel testamento di Ansperto, redatto a Milano nell'879. Altri formaggi noti erano il cacio di Malengo, il Bitto, il Marzolino (prodotto a marzo), il Sardesco, il Pecorino, il Caciocavallo e il Montasio.

Solo a partire dal Quattrocento il formaggio divenne pietanza a sé, soprattutto sulle tavole nobiliari, con pezzi di formaggi stagionati particolari, come appunto il Parmigiano.



LE SPEZIE

Le spezie in Europa sin dall'antichità sono state sinonimo di esotismo, ricercatezza e abbondanza.

Il viaggio delle spezie (sin almeno dal VII secolo) era lungo e pericoloso, fitto di passaggi di mano e dazi che portavano il loro prezzo alle stelle.

I lontani luoghi di produzione si trovavano principalmente nelle Indie, nella Cina meridionale e nella Malesia da cui i mercanti (arabi e malesi in particolare) raggiungevano il Golfo Persico o il Mar Rosso; da qui le spezie giungevano infine ai porti del Medio Oriente. Lì intervenivano i mercanti europei (soprattutto italiani e provenzali). L'area veneta (prima con Comacchio, poi con Venezia) era in prima linea come intermediaria, seguita da Genova, Pisa, Marsiglia ed altri porti della Liguadoca e Catalogna.

Nel cuore della pianura padana era Pavia che per gran parte del Medioevo fu centro di smercio delle spezie.

Le spezie poi partivano anche verso il centro e nord Europa: si presume che i tedeschi acquistassero due terzi di tutte le spezie giunte a Venezia. Quali erano quindi questi semi, radici, bacche, cortecce...che facevano la fortuna di mercanti e speziali? Pepe, zafferano, cannella, noce moscata, chiodi di garofano, cumino, zenzero, galanga, semi del paradiso, senape, zucchero...queste tra le più diffuse, utilizzate in cucina e molto anche in medicina.

ntorno alle spezie, anche per aumentarne il fascino, nascevano leggende o mode culinarie. Il pepe, ad esempio, si diceva nascesse in foreste di pepe, infestate di mostri mortali. L'unica soluzione era incendiare le foreste, ottenendo così il pepe, reso però nero dal fuoco e in minor quantità. Lo zafferano invece rendeva caldi e dorati i piatti consigliati ai nobili nel freddo inverno.

I prezzi altissimi di alcune spezie non devono stupirci. Ancora oggi il pepe costa circa 50 euro al kg e lo zafferano (stigma) in media vale 15.000 euro al kg. Altri aromi invece, come lo zucchero e il sale, entrano ormai nelle nostre case a basso prezzo



ACQUA E VINO

L'acqua è l'elemento più naturale che associamo al bere a tavola. Eppure nel Medioevo il timore di acque poco pulite e i consigli medici (che chiedevano qualcosa che scaldasse e non raffreddasse lo stomaco in digestione) allontanavano l'acqua pura dalle tavole. Le bevande alcoliche invece erano ritenute meno deteriorabili, più digeribili e nutrienti.

Nelle aree europee dove non cresceva la vite, la birra era la bevanda più diffusa, mentre in tutto il bacino del Mediterraneo il vino era bevuto quotidianamente a tutti i livelli sociali: *"Il buon vino ha cinque qualità: forza, bellezza, fragranza, freschezza, frizzantino. Quindi bevi con moderazione un vino leggero, limpido, maturo, invecchiato poco frizzante e un po' allungato con acqua"* Queste parole della Scuola Medica Salernitana ben riassumono il gusto e le abitudini medievali legate al vino, preferito fresco, abbastanza giovane e tendenzialmente dolce, diluito con acqua.

Ricreare il vino medioevale sarebbe oggi cosa quasi impossibile. Oltre alle tecniche di affinamento (sviluppatasi dal Seicento), i ceppi vitiferi originari dell'epoca sono sostanzialmente estinti a causa della fillossera americana, che distrusse alla fine dell'Ottocento quasi tutti i vitigni europei: gran parte dei vitigni di oggi sono ricostituiti su ceppi d'Oltreoceano. Le tecniche di raccolta e spremitura tuttavia sono rimaste simili fino a circa cent'anni fa. Alla raccolta con le roncole manuale delle uve, seguiva la pigiatura a piedi, il cui risultato era raccolto in tini per la fermentazione. Le vinacce ripulite venivano poi messe sotto torchio, anche quattro volte, per altre spremiture, ottenendo vini sempre più diluiti e scialbi, bevuti solitamente dalle classi meno abbienti.

DIETA E SALUTE

Nel Medioevo il concetto di dieta era volto principalmente al mantenimento della salute o al suo ristabilimento. Il corpo umano era formato e governato da Quattro Umori principali: sangue, bile gialla, bile nera e flegma (o muco). Questi umori erano legati ai quattro elementi (fuoco aria acqua terra) e alle quattro qualità primarie (caldo freddo umido secco): diversamente uniti creavano ogni elemento del Creato. Così anche ogni cibo aveva la sua predominanza di questi elementi. La salute dell'uomo era data dall'ottimale equilibrio di questi elementi (diverso per ogni persona) e la malattia dal loro disequilibrio: anche ingerendo alimenti e spezie giusti, con i loro giusti elementi, si poteva ritornare in salute.

Molto importante però era considerata la prevenzione: una dieta equilibrata e consuetudini igieniche ottimali erano considerate uno strumento essenziale per tenere lontane le malattie. Ecco alcuni consigli tratti dal *Regimen Sanitatis*, testo famoso lungo tutto il Medioevo, frutto della Scuola Medica Salernitana, nota sin dal X secolo. Il motto riassuntivo era: *"Si tibi deficiant medici, medici tibi fiant haec tria: mens laeta, requies, moderata diaeta"* (Se ti mancassero i medici, siano i tuoi medici queste tre cose: mente lieta, riposo, dieta moderata). Non iniziare un pasto se non hai lo stomaco vuoto e libero da quello precedente. L'appetito è il miglior segno. Mentre pranzi bevi poco e spesso. Per aver meno malanni, non bere tra i due pasti. Per evitar disturbi comincia la cena con qualcosa da bere. Prendi il pesce con una noce, il formaggio con la carne. Una sola noce ti fa bene, la seconda ti nuoce, la terza è la morte. Bevi un bicchiere di vino dopo ogni uovo. Se lavi le mani dopo la cena, ti gioverà due volte: ti pulirai dal grasso, ti schiarirai la vista. Se vuoi star sano lavati spesso le mani.



A TAVOLA!

Le persone meno abbienti attendevano poche ricorrenze per assaporare cibi più particolari, mentre i più fortunati organizzavano banchetti sontuosi in numerose circostanze, occasioni sociali in cui il padrone di casa sfoggiava la sua ricchezza ed eleganza.

Il banchetto medievale era organizzato in servizi, che erano composti da più pietanze messe in tavola contemporaneamente. Ogni commensale poteva così accedere solo ad alcuni piatti di portata: secondo i piatti migliori, si individuavano invitati più o meno in vista.

Associando il ventre a una pentola in cui cuociono gli alimenti, si cominciava aprendo lo stomaco con alimenti freschi e acidi, come frutta fresca e insalate. Seguivano i piatti in brodo (compresa la pasta in Italia) e poi le carni.

Giungeva poi l'intermezzo: vivande particolari accompagnate da intrattenimento (musica, acrobazie, danza ...). Il divertimento era anche culinario, poiché erano qui serviti i piatti travestiti: animali piccoli inseriti in grandi, frutti fatti di pasticcio di carne, polli a cavallo di maiali in foglie d'oro ed altre fantasiose prelibatezze.

Si concludeva con un dolce e spezie o frutta candite, tutto inaffiato da ippocrasso o malvasia;

erano sfizi che riscaldavano lo stomaco e lo chiudevano. L'organizzazione del banchetto era affidata a un personaggio specializzato e altolocato, lo scalco. I coppieri erano addetti ai beveraggi, mentre il trinciante a tavola preparava i pezzi di carne per servirli ai commensali. La buona educazione era ferrea: ad esempio, bisognava mangiare poco senza buttarsi avidamente sui pezzi migliori, ingerire bocconi minuti e non rimettere nel



piatto cibo già messo in bocca, mantenere le mani pulite versandovi sopra acqua dagli acquamanili. Se il piatto era spesso in comune a due commensali, bicchiere, coltello e cucchiaio erano personali.

I bocconi spesso si mangiavano con le prime tre dita, ma in Italia la forchetta era usata sin dal Duecento, resasi necessaria dal diffondersi della pasta. La forchetta era a due rebbi, sostituita a volte dallo stecco. In molti altri Paesi, ancora ben oltre il Medioevo, era considerata ridicola. Esistevano già le buone maniere a tavola codificate nel libro di Bovesin de la Riva "Cinquanta cortesie da tavola".



LE RICETTE DEL LABORATORIO

-
-
-
-



Torta bianca

Ricetta tratta da "Libro de arte coquinaria" di Mastro Martino

Ingredienti

- una libra e mezza di cascio fresco
- dodici/quindici albume
- mezza libra di zuccharo
- meza oncia a di zenzevero
- meza libra di strutto
- un terzo di bocchale de lo lacte
- acqua rosata



Preparazione

“Piglia una libra et meza di bono cascio fresco, et taglialo menuto, et pistalo molto bene, et piglia dodici o quindici albume o bianchi d'ova, et macinali molto bene con questo cascio, agiongendovi meza libra di zuccharo, et meza oncia di zenzevero del più bianco che possi havere, similmente meza libra di strutto di porcho bello et bianco, o in loco di strutto altrettanto botiro bono et fresco, item de lo lacte competentemente, quanto basti, che serà assai un terzo di bocchale. Poi farrai la pasta overo crosta in la padella, sottile come vole essere, et mectiraila a cocere dandoli il focho a bell'agio di sotto et di sopra; et farai che sia di sopra un pocho colorita per el caldo del focho; et quando ti pare cotta, cacciala fore de la padella, et di sopra vi metterai del zuccharo fino et di bona acqua rosata”

CLV. Torta communa e bona

Ricetta tratta da l'Anonimo Veneziano

Ingredienti

- panza del porcho
- formazo fresco
- pignoli
- uva passa
- zafrano
- ova
- specie (=spezie)



Preparazione

"Toy la panza del porcho fala alessare e pestala po' ben, po' la meti in uno chatino è un po' formazo fresco e menal ben insieme e metili specie dolce e forte e pignoli mondi e uva passa e zafarano e distempera con ova. Per iij libre de carne vole cinque de casso."



CVIII. Torta de faxolli freschi

Ricetta tratta da l'Anonimo Veneziano

Ingredienti

- faxolli (=fagioli con l'occhio)
- panza del porcho
- specie (=spezie)
- formazo
- lardo (=pancetta)



Preparazione

"Toli li faxoli e fali coxere con la panza del porcho, poy pesta li faxoli in mortaro e la panza con cortello, poy mitige le migliore specie che poy avere e mitige tanto formazo che sia la metà o almen el terzo del altro batuto, e mitige lardo vecchio e fai la torta."



Fricstelle de Salvia

Ricetta tratta da "Libro de arte coquinaria" di Mastro Martino

Ingredienti

- *farina*
- *ova*
- *zuccaro*
- *canella*
- *zafrano*
- *foglie di salvia*
- *strutto o bono olio*

Preparazione

“Piglia un poco di fiore di farina, et distemperala con ova et zuccaro, et un poca di canella et zafrano perché sia gialla; et habi de le foglie de salvia integre, et ad una ad una le integirai o involterai in questa tale compositione, fringendole nel strutto o in bono olio.”



XXVI. Fritelle de Imperadore magnifici

Ricetta tratta da l'Anonimo Veneziano

Ingredienti

- *ova*
- *formazo fresco*
- *farina*
- *pignoli (=pinoli)*
- *zucharo*



Preparazione

Se tu voy fare fritelle da Imperadore, toi la chiara de l'ova e fete de formazo fresco, e batille cum la chiara de l'ova, e mitige un pocho de farina e pignoli mondi. Toy la padella cum assay onto, falo bolire e fay le fritelle. Quando sono cocte, polverizali ben zucharo e tienli caldi, etc.



Frittelle de pome per quaressima

Ricetta tratta da l'Anonimo Veneziano



Ingredienti

- *pome (=mele)*
- *farina*
- *zuccaro*
- *bono olio*

Preparazione

Monda et netta le poma molto bene, et falle cocere allessu o sotto la brascia, et cavatene fora quello duro di mezo pistarale molto bene et insieme gli mettrai un poco de lievito et un poco di fiore di farina, et del zuccaro; et fa' le frittelle frigendole in bono olio



Altre frittelle de pomi

Ricetta tratta da "Libro de arte coquinaria" di Mastro Martino

Ingredienti

- *pome (=mele)*
- *farina*
- *uva passa*
- *olio*
- *zucharo*

Preparazione

Toy le pome e mondalle, po' taia a modo de hostie e fa un sugolo de farina con sufran, e mitige uva passa, e miti queste pome in questo sugolo; po' le frige con olio zascuna per si, polverizali zucharo quando eno cocto, etc.



Suppa Dorata

Ricetta tratta da "Libro de arte coquinaria" di Mastro Martino

Ingredienti

- *pane bianco (=pan carrè)*
- *ove*
- *succaro (=zucchero)*
- *acqua rosata (=acqua di rose)*
- *butiro (=burro) o strutto*
- *zafrano*
- *zuccaro*



Preparazione

Habi de le fette di pane bianco mondato che non habia corteccia, et fa' le ditte fette siano quadre, un pocho bruscolate tanto che da ogni parte siano colorite dal foco. Poi habi dell'ove battute insieme col succaro assai et un poca d'acqua rosata; et mettirali a mollare dentro le ditte fette di pane; et cavatile fora destramente le mettrai a frigere un pochetto in una padella con un poco di butiro o de strutto, voltandole molto spesso che non si ardino. Poi le conciarai in un piattello; et di sopra gli mettrai un poca d'acqua rosata fatta gialla con un pocho zafrano, et del zuccaro habundantemente.

Schinchinelli

Ricetta tratta dall'Anonimo Meridionale XXVIII

Ingredienti

- *amandorle (=mandorle)*
- *cuccaro (=zucchero)*
- *acqua rosata (=acqua di rose)*

N.B. Schinchinelli erano dei panzerotti ripieni di pasta di mandorle; parola di origine araba (cusculenez, kuskenole, cuskynoles)



Preparazione

Se voy fare schinchinelli, tolti le amandole che siano bene bianche et mictele in mortalo et falle bene pistare et mictice poco de çuccaro ad bono modo et acqua rosata convenevemente, et poy le cludi della pasta ad ciò che sciano le croste sotili più che se possano fare, et mictile ad cocere integre, et quando sondo cocte, gectace suso acqua rosata, et se no paruno bone allu signore, dalle alla famelgia.

Torta imbalchonata

Ricetta tratta dall'Anonimo Veneziano

Ingredienti

- farina
- zucchero
- mandole (=mandorle)
- noce
- uva passa
- datali (=datteri)
- garofali (=chiodi di garofano)
- late de mandole
- acqua e olio
- specie (=spezie)



Preparazione

Toy farina più bianca che tu poy avere in quantità de tre libre o toy do onze de zucchero e toy una libra de mandole e XXXVI noce bone e meza libra de uva passa e XXV datali e mezo quarto de garofali e toy bona quantità de late de mandole, toy la farina che tu ay destruta con acqua si che sia ben spesso e toy la padella e onzella ben de olio e de questa farina fassi crosta ad una poverizata de zucaro e delle dite specie, toy la noce possa li datali minuzati e l'uva passa ben lavata e garofali russi e tute queste croste su chaschauna la suva parte e poni crosta sopra tute queste cose e sì che sia torta.

Recensioni

• TORTA BIANCHA



• TORTA COMMUNA E BONA



• TORTA DE FAXOLLI FRESCHI



• FRITTELLE DE SALVIA



• FRITELLE DE IMPERADORE MAGNIFICI



• FRITELLE DE POME PER QUARESSIMA



• ALTRE FRITTELLE DE POMI



• SUPPA DORATA



• SCHINCHINELLI



• TORTA IMBALCHONATA



Photogallery

- Uno sguardo al backstage
-
-
-





Edamus, bibamus, gaudeamus!

